市民カレンダー

2024年 3月 3/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	22（金）	
12（火）		23（土）	
13（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ	24（日）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）
14（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）	25（月）	
15（金）		26（火）	
16（土）		27（水）	**育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターぴらふ（☎59-3121）へ
17（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	28（木）	
18（月）		29（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
19（火）	**秦山公園子どもの広場 臨時休園日** **行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）	30（土）	
20（水）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）	31（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
21（木）	**乳児健診（4か月児）** 香美市立図書館（13:45～） **乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～）		

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ　納期限4月1日（月）

国民健康保険税	第9期
後期高齢者医療保険料	第9期

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	3月17日（日）	3月18日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	3月17日（日）		

節電チャレンジ

環境と自分たちのために、できることから始めてみよう！

・エアコンの設定温度を冬は暖房20度、夏は冷房28度を目安に設定する

・家の電球をLEDに変える

・こまめに電気を消す

・見ていない時はテレビを消す

【問い合わせ先】　環境課 環境班　☎53-1063

市民カレンダー

2024年 4月 4/1～10

【医】 休日当番医

1（月）		6（土）	
2（火）		7（日）	**【医】小松内科**（☎52-1151）
3（水）		8（月）	**行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）
4（木）		9（火）	
5（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	10（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 157

大根と切り昆布の酢の物

材料４人分

	大根	160g
	切り昆布（乾）	4g
	人参	20g
	えのき	20g
	水菜	15g
A	酢	大さじ2
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	塩	少々

① 大根は３㎜幅の細切りにし、塩小さじ１（分量外）をふり、しんなりしたらさっと水洗いして水気をしぼる。切り昆布はたっぷりの水で戻し、水気をきる。

② 人参は３㎜幅の細切り、えのきは３㎝長さ、水菜は１㎝長さに切り、それぞれさっとゆでて水気をきる。

③ ボールで①、②をＡで和える。

野菜は短時間で茹でて歯ごたえを楽しみましょう。よく噛むことで食材のおいしさを感じることができ、食べすぎの予防にもなります。高齢期では、お口の健康の維持にもつながります。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
14kcal	0.4g	28mg	0.3g